



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z jarmużem, granatem, jabłkiem i migdałami



## Sałatka z jarmużem, granatem, jabłkiem i migdałami

★★★★★ (11)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**318 kcal** / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>104.35 kcal</b> 5.22%	🍗 Białko <b>1.95 g</b> 3.9%	🍞 Węglowod. <b>12.56 g</b> 4.65%	🥑 Tłuszcze <b>6.36 g</b> 9.09%	🌾 Błonnik <b>2.98 g</b> 11.92%	<b>GDA</b> <b>5.22%</b>
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Granat - 50g (½ sztuki)
- Jabłko - 180g
- Migdały - 15g (15 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz cytrynowy - 0.5g (szczypta)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jarmuż umyj pod bieżącą wodą i ugotuj na parze (ok. 5-6 minut). Następnie odetnij liście od twardej części i posiekaj.

**KROK 2:** Wytuskaj ziarenka granatu, a jabłko pokrój w półksiężycy. Przygotowany wcześniej jarmuż wyłóż na talerz, połów pokrojone jabłko, posyp granatem i migdałami.

**KROK 3:** Przygotuj dressing. Wymieszaj ze sobą oliwę, cytrynę oraz ocet balsamiczny. Dopraw do smaku pieprzem cytrynowym. Tak przygotowanym dressingiem polej sałatkę.

Smacznego!

